

TRAINING #1 - WK13

THUIS

Planken: 1 min (ook zijwaarts), wallsit: 1 min, 15x opdrukken, 15x uitvalspassen (L+R)

WARM-UP

10-15 mins DL1, dynamische losmaakoefeningen

KERN

Wil je korte intervallen?

JA

15x 300m, 200m rust - maar geen wandel, dribbelpas (☒ wil je op tijd: 2 minuut tempo, 1,5 minuut dribbel)

NEE

Ga je woensdag naar de baan?

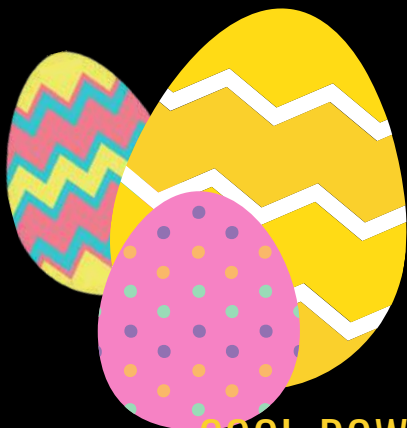
JA

Een Verheultje voor het slapengaan:

10x 400m, 400m actieve rust (50m wandel - 300 dribbel - 50m wandel)

NEE

6 tot 8x 4 minuten (800m tempo), 2 minuten actief herstel (ca. 8 lantaarnpalen)



COOL-DOWN

10-15 mins DL1 en een schouderklopje voor jezelf!

TRAINING #2 - WK13



THUIS

Thuis: 7-minute work-out app. Of start je dag met 'Nederland in Beweging'. Probeer dat deze week ook op een van de dagen dat je niet traint te doen. Of herhaal de oefeningen van Training 1.

WARM-UP

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen: schaatssprongen (15x heen, 15x terug - pak je balans), squat + sprong (15x) en huppel naar een skipping met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet!

KERN

Vaartspel/Bostraining

Een vaartspel van ca. 60 minuten. Basis tempo DL1. Spot je een bonte specht: 5 minuten versnellen (DL2), spot je een ree: 10 minuten DL3, een wandelaar met hond: boom om boom versnellen - rust - versnellen (10 bomen), een heuvel: hoog tempo omhoog met knieinzet.

COOL-DOWN

Duur: 10 mins

Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

Beloning: koffie of bier bij de lokale pop-up
(wandelen i.c.m een jogje)

TRAINING #3 - WK13

THUIS

- uitvalspassen rondom de tafel (ca. 1 min)
- planken: 1 min voorwaarts + achterwaarts
- planken: 45 sec zijwaarts (L+R)
- hordepas over je stoel: 10x L+R, probeer je been hoog op te tillen
- 25x superman & mountainclimbers (1 min)

WARM-UP

10 min inlopen (< DL1) met dynamische rekoefeningen (pak wederom 1 van de oefeningen uit de video op avphoenix.nl - die heb je nog niet allemaal gehad).

Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20 m, 2x per type (tripling, kaats, skipping, gestrekte benen, skippinghiel + versnellen)

KERN

Paashaastje:

Elk chocolade-eitje deze week is een km komende Paaszondag of -maandag. Hoeveel heb jij er al op? Tempo mag DL1. Maar voel je vrij om andere te hazen onderweg (ca. 40-60 min als je (nog) geen eities op hebt).

WELL DONE

Cool-down: 10 minuten cooling down (< DL1) evt. met rek/strekwerk en kudoos aan jezelf!

To do: selfie voor strava en kudoos van ons.

TEMPO'S KERN



200M

- 10 km in 40-45 min: 45'-49' sec
- 10 km in 45-50 min: 50'-55' sec
- 10 km in 50-55 min: 56'-61' sec
- 10 km in 55-60 min: 62'-64' sec
- 10 km in 60 < min: 65'-70' sec

400M

- 10 km in 40-45 min: 1'32-1'42 min
- 10 km in 45-50 min: 1'43-1'54 min
- 10 km in 50-55 min: 1'55-2'06 min
- 10 km in 55-60 min: 2'07-2'17 min
- 10 km in 60 < min: 2'18-2'24 min

800M

- 10 km in 40-45 min: 3'15-3'36 min
- 10 km in 45-50 min: 3'37-4'00 min
- 10 km in 50-55 min: 4'01-4'25 min
- 10 km in 55-60 min: 4'25-4'49 min
- 10 km in 60 < min: 4'50-5'03 min

1000M

- 10 km in 40-45 min: 4'03-4'30 min
- 10 km in 45-50 min: 4'31-5'00 min
- 10 km in 50-55 min: 5'01-5'32 min
- 10 km in 55-60 min: 5'33-6'02 min
- 10 km in 60 < min: 6'03-6'18 min



TEMPO'S KERN

DL1

- 10 km in 40-45 min: 05:23-05:57 min
- 10 km in 45-50 min: 05:58-06:03 min
- 10 km in 50-55 min: 06:04-07:16 min
- 10 km in 55-60 min: 07:17-07:51 min
- 10 km in 60 < min: 07:51-08:45 min

DL2

- 10 km in 40-45 min: 04:57-05:27 min
- 10 km in 45-50 min: 05:28-05:33 min
- 10 km in 50-55 min: 05:34-06:40 min
- 10 km in 55-60 min: 06:41-07:13 min
- 10 km in 60 < min: 07:14-08:02 min

DL3

- 10 km in 40-45 min: 04:33-05:01 min
- 10 km in 45-50 min: 05:02-05:21 min
- 10 km in 50-55 min: 05:22-06:08 min
- 10 km in 55-60 min: 06:09-06:38 min
- 10 km in 60 < min: 06:39-07:23 min

DL4/TD

- 10 km in 40-45 min: 04:23-04:50 min
- 10 km in 45-50 min: 04:51-05:21 min
- 10 km in 50-55 min: 05:21-05:55 min
- 10 km in 55-60 min: 05:56-06:23 min
- 10 km in 60 < min: 06:24-07:07 min

TRAINING #4 - WK13

